

УДК 615-084(083.132)  
ББК 51.1я81+51.204.0я81  
Ф56

**Ф56    Философия здоровья:** от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 274 с.). — М. : Теревинф, 2019. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-4212-0527-2

Книга посвящена обсуждению теоретических аспектов здоровья и проблем, связанных с его сохранением и укреплением. Впервые на русском языке последовательно изложены современные подходы к профилактике, поддержке «здорового» поведения и продвижению идей здорового образа жизни. Приводятся современные рекомендации, касающиеся необходимого уровня физической активности и фитнеса, а также подробные описания и анализ эффективности реально существующих профилактических программ и проектов, направленных на улучшение здоровья детей, подростков и взрослых людей.

Книга предназначена для специалистов разного профиля: врачей, педагогов, психологов, тренеров и учителей физкультуры, а также для студентов, преподавателей и всех, кто интересуется здоровьем человека и современными представлениями в этой области.

**УДК 615-084(083.132)**  
**ББК 51.1я81+51.204.0я81**

**Деривативное электронное издание на основе печатного аналога:** Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Текст] : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е.В. Ключковой. — М. : Теревинф, 2009. — 272 с. — ISBN 978-5-4212-0002-4.

**В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации**

ISBN 978-5-4212-0527-2

© Ключкова Е.В., коллектив авторов, 2009  
© «Теревинф», оформление, 2009

# Содержание

Предисловие .....	5
<b>11 теоретические подходы к продвижению идей здорового образа жизни, профилактике и улучшению здоровья</b>	
1. Что такое здоровье человека .....	13
2. Продвижение идей здорового образа жизни, профилактика и улучшение здоровья населения .....	40
3. Физическая активность современного человека .....	62
4. Продвижение идей здорового образа жизни: подходы и модели .....	97
5. Психология здоровья .....	138
<b>167 клинические программы профилактики и улучшения здоровья</b>	
6. Первичная профилактика болей в спине .....	169
7. Школа пациента для людей с ожирением .....	181
8. Функциональная реабилитация детей с тяжелыми двигательными нарушениями .....	206
9. Физическая активность и фитнес для детей с двигательными нарушениями. Новые ориентиры для реабилитации .....	231
10. Программа третичной профилактики для пациентов с рассеянным склерозом .....	247